Un instructor de aeróbicos está durmiendo en su casa y al sonido del despertador, se levanta, se baña, se lava las manos y desayuna saludablemente con frutas, jugo… después, se cepilla los dientes y trotando llega hasta su lugar de trabajo a realizar la clase de aeróbicos. Empiezan a llegar los alumnos algunos con pereza, otros cansados y uno, con dolor de muela. Empieza la rutina aeróbica (todos bailan al ritmo de los aeróbicos) y los asistentes no pueden con ella. El instructor bebe agua de su termo. Ellos le preguntan si es súperman? o como hace para no fatigarse? y verse siempre radiante de energía? Él les dice que se acuesta a las 7 pm. Entre ellos se miran y uno dice, yo me acuesto después de protagonistas de nuestra tele; yo, después de la voz Colombia o después de la novela. El instructor dice: Como mucha fruta y verduras y también bebo mucha agua. Otro dice: yo casi no como fruta pero me gusta mucho el dulce, los bombones, el chicle y las gaseosas. El instructor vuelve a decir: Además antes de las comidas me lavo las manos con mucha agua y jabón y después de que como, me lavo los dientes. El que llegó con Dolor de muela dice: Con razón me duele mucho la muela. El instructor habla nuevamente: también hago ejercicio. Otro habla: Noo a mí me da mucha pereza por eso tampoco me metía al equipo de futbol del colegio y cuando voy a la tienda me voy en el carro porque la bici tampoco la uso. El instructor dice: Por eso yo me siento así. Ellos reflexionan y dicen: de ahora en adelante voy a hacer lo que usted me enseño para verme y sentirme bien. Gracias Instructor.